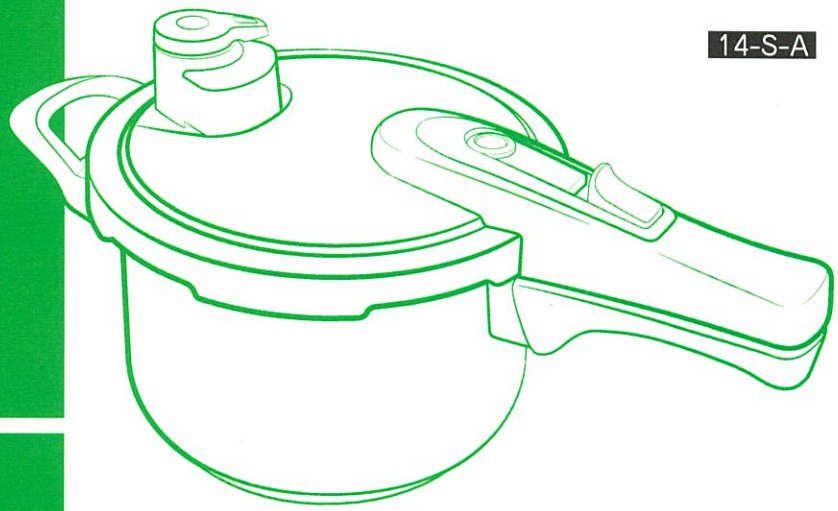
Wonder chef

Chocolime

ショコライム

取扱説明書

14-S-A



家庭用片手圧力鍋

3.0L(YCSA30)
4.0L(YCSA40)

ご使用になる前に必ずお読みになり、読んだ後は必ず保管してください。

- この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 本書の諸事項を守らないで万一事故が発生した場合は、使用者の責任となりますのでご了承ください。
- 保証書は36ページにございます。「お買い上げ日・販売店名」を販売店に記入していただいてください。記入が無い場合はレシートと共に大切に保管してください。
- 別途付属の取扱説明書、注意書きがある場合はそちらも必ずお読みいただき、大切に保管してください。

<基準認定品>
製品安全協会
圧力なべ協議会

このマークは、製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として認証されている製品に貼られます。

ショコライム片手圧力鍋 （作動圧力80kpa・40kpa）

料理研究家
浜田陽子著
圧力鍋レシピ付！

IH200V
電磁調理器
対 応！

Chocolime ショコライム

2段調圧で
ごはんも
おいしく炊ける！

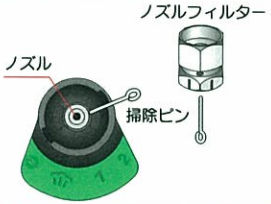
底三層構造で熱の
伝わり方が
均 等！

もくじ

基本的な使用方法…… 3
知っておきたい各部のなまえ…… 4
これだけは必ず守ってください…… 5〜7
安全構造…… 8
確認してください　使い方の手順…… 9〜13
こまめにチェック　点検と掃除…… 14〜15
こんなときには　トラブル…… 16〜19
アフターサービスについて…… 20
浜田陽子の＋(プラス)健康レシピ…… 21〜33
調理時間早見表…… 34〜35
保証書について…… 36〜37
交換部品について…… 38
インターネット・モバイルページ…… 39

OKですか？ ご使用前に毎回必ずチェックして下さい

1 調圧スイッチを外し、掃除ピンでノズル及び、ノズルフィルターの穴につまりが無いか確認してください。
※ノズルが目詰まりすると圧力調整が出来ず危険です。



2 フタの裏面にあるフロート式安全弁のシャフトを指で押し、内部のバネによって、もどってくるか確認してください。

3 パッキンが硬くなったり(弾力性が少なくなる)、ねじれたり(変形)、また、柔らかくなりコシが無くなった場合は、パッキンの交換が必要です。
このまま使用しますとパッキンが耐えきれず、内容物が飛散する可能性がありますので必ず交換してください。

油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用ください。
尚、お客様の使用頻度やお手入れにより、耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。

注意 基本的な使用方法

OKですか？ 調理を始められる時のご注意

1 本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回して本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。

2 調圧スイッチの取付は、調圧表示の一番左の⃠「付けはずしマーク」に、調圧スイッチのツマミ部分を合わせ、真上から止まるまで差し込んで、ツマミ部分を押したまま ıı「蒸気排出マーク」へ回し、その後つまみ部分を押さずに、レシピにそって、「加圧1マーク」または「加圧2マーク」まで回してください。

3 最初は強火にします。(調圧スイッチから蒸気が安定して出るまでは強火にしてください。)ガスの場合は、炎が底面より大きくならないようにしてください。(取っ手の寿命が短くなりますので)
IHの場合は最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、「強」にしてください。

4 フロート式安全弁が上がります。(強火のままにしてください)

5 調圧スイッチの上部・蒸気排出口から、音と共に蒸気が上に向かって勢いよく出ます。(火傷に注意してください。この時まで強火)

6 火力を弱火にします。(ここから加圧時間)

7 所定の調理時間が来たら火を消してください。火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。(蒸らし時間)フロート式安全装置が下がるまでお待ちください。

OKですか？ 調理後フタを開ける時のご注意

1 フロート式安全弁が下がっているか確認してください。

2 調圧スイッチのツマミ部分を下方向に押さずに、ıı「蒸気排出マーク」に合わせ、蒸気が出なくなったことを確認してから、下方向に押して⃠「付けはずしマーク」に合わせ、上に抜きます。

3 スライドプッシュボタンを鍋中心方向に押しながら、フタの▽マークが、本体取っ手の△マークに来るまでフタを回転させ、フタを真っ直ぐに持ち上げてください。
この時、蒸気が立ち上がりますのでご注意ください。

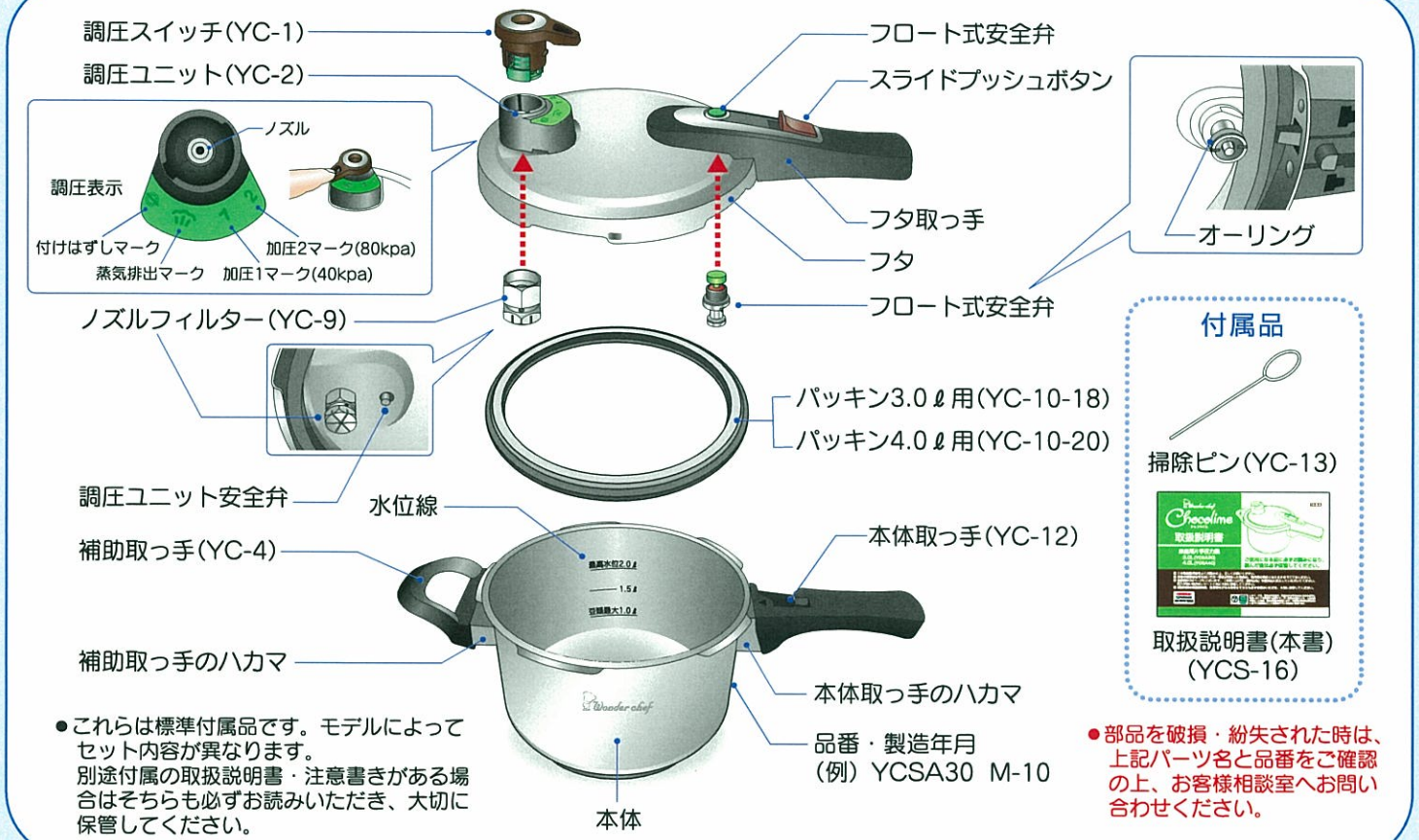
注意 いったんフロート式安全弁が下がっても、鍋を揺らすなどの衝撃を与えた場合、再沸騰を起こし、鍋の内容物が噴出するなどして危険です。
衝撃を与えた場合などはすぐに開けずに、①～②を行った後フタを開けてください。

毎回ご使用時に必ず

※初めての調理の前には、水だけを3cm程入れ加熱し、動作を確認されることをお勧めします。

知っておきたい各部のなまえ

図は3.0ℓです。本体サイズと水位線以外は4.0ℓも同じです。



●これらは標準付属品です。モデルによってセット内容が異なります。
別途付属の取扱説明書・注意書きがある場合はそちらも必ずお読みいただき、大切に保管してください。

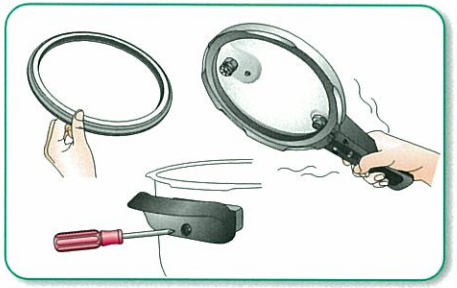
●部品を破損・紛失された時は、上記パーツ名と品番をご確認の上、お客様相談室へお問い合わせください。

☆品質向上の為、商品仕様を予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

注意 これだけは必ず守ってください。

※下記の諸事項を守らないで、万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

1 使用する前に必ず各部に異常がないか確認すること。



使用する前には、必ず各部に異常がないことを確認してください。また、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異常が発生した場合は使用しないでください。
特にパッキンをさわってみて、傷が無いか、ぬめりがないかをよく確認してください。
異常があるまま調理されると、鍋の中味がふき出すことがあります。
各部のネジ、ナットの緩みがある場合は必ず追い締めをしてからご使用ください。取っ手などの緩みは本体落下の原因になります。
ノズル、フロート式安全弁の緩みは加圧により外れ、飛び出す可能性がありますので、十分ご注意の上ご使用ください。

2 材料を入れすぎないこと。

１回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をしてください。
(鍋の内側に最高水位の線が表示されております。)
※縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。
※蒸し料理はレシピにそってご使用ください。

3 豆料理、麺類の料理は1/3以下で調理すること。

豆類・麺類などのように、煮ている間にかさの増えるものは、豆・麺類と水を合わせた量が1/3以下で使用してください。(鍋の内側に豆類最大の線が表示されております。)
特に大豆のように皮のはがれやすい豆は、蒸します(別売)を使い落としブタがわりにしますと皮がノズルに詰まることを防ぐ働きをします。

警告 紙製や布製、アルミ箔など軽くて薄手の素材の落とし蓋は、安全装置を詰まらせて事故に繋がる可能性がありますので、加圧中は絶対に使用しないでください。

圧力鍋は加熱して使用しますので、内部が高温高圧になります。
取り扱いを誤ると火傷などの傷害を負うことがあり危険です。
圧力鍋を使用する前に必ず取扱説明書をよく読んで、事故のもととならないよう注意事項を守ってご使用ください。
説明書は大切に保管してください。本書の諸事項を守らないで万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますのでご了承ください。また他人にお貸しになる時は、この取扱説明書と付属品を忘れずに添えてください。

PSC SG 対人賠償責任保険付 製品安全協会

このマークは、製品安全協会が、製品安全を図るために定めた基準に合格したことを証明する表示です。万一製品の欠陥により、人身事故が発生した場合、協会が損害を賠償します。「消費生活用製品安全法」に基づく特定製品として認証されている製品に貼られます。

注意 これだけは必ず守ってください。

※下記の諸事項を守らないで万一、事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

4 重そう、多量の油・酒（アルコール）などは、使わないこと。

重そう、タンサン、ふくらし粉など急激に多くの泡の出るもの、多量の油・酒などは危険ですから調理しないでください。
またシチューやカレーなど粘性が強く糊状になるものは、ルーがノズルやフロート式安全弁に入り込み圧力調整が出来なくなる可能性があります。別のフタを用い、圧力をかけないで調理しましょう。
※天ぷらや揚げ物等、油を大量に使用する料理には使用しないでください。

5 フタは正しく取り付けること。それ以外の状態で火にかけないこと。

下記にそってフタをはめ合わせ、体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。
もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発の恐れがあり、大変危険です。
本体取っ手の△マークと、フタの▽マークを合わせ、フタを時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。

6 過剰加熱や空だきをしないこと。

空だきは絶対にしないでください。
空だきしますと、パッキンを傷め蒸気もれの原因となります。また、加熱中に鍋内部の水分がなくなると空だき状態となります。この場合、内圧があるためパッキンを傷めるだけでなく鍋が膨らみ、底が丸くなったり、はがれたりして使用できなくなります。
次の点にご注意ください。
①加熱時間中(調圧スイッチから蒸気が出てからの時間)は、火を弱め、蒸気の放出量を最小限にしてください。
特に加熱時間の長い調理はご注意ください。
②加熱時間中に調圧スイッチから蒸気が出なくなったり、焦げたニオイがしてきたら、すぐに火を止めてください。空だきの始まりです。
③加熱時間中も、鍋のそばから離れないでください。

これだけは必ず守ってください。

※下記の諸事項を守らないで、万一事故が生じた場合は、使用者の責任となりますので、ご了承ください。

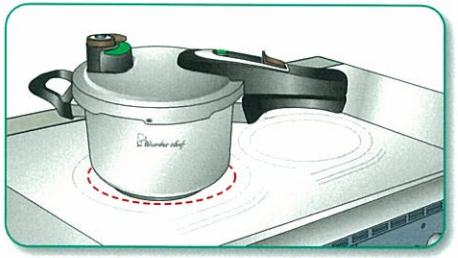
7 調理中、調理直後に衝撃を与えないこと。

調理中や調理直後は、調圧スイッチをはずしたり、フタを無理に開けようとしたり、ぐらつかせますと内容物が再沸騰し、急に蒸気が出て大変危険です。
もし、動かすような場合は注意をし、静かに取扱ってください。

8 フタを開ける時は、蒸気を抜いてから。

調理後、火を止めても圧力鍋の内部には、まだ圧力が残っています。フタを開ける時、鍋の中に少しでも圧力が残っていると、フタが飛んだり、内容物が噴き出したりして非常に危険です。必ず圧力が下ったことを確認の上、調圧スイッチをはずしてから、P12の手順にそってフタを開けましょう。
(※急冷の方法はP13を参照してください。)

9 IHクッキングヒーターをお使いの場合。



最初は**中火**に ▶▶ 1分ほど予熱後**強火**に

最初から「強」にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後「強」にしてください。
ＩＨクッキングヒーターは他の熱源と違い、鍋自体を発熱させる装置です。それもドーナツ状の部分だけ発熱します。
従って「強」で使えば急速に熱くなるので、金属でも必ず膨張し、使っているうちにゆっくりと変形していきます。
まして空焚きになると限界を超え、底面の変形の原因となります。

10 ノズル、ノズルフィルターは使用する度に掃除し、詰まっていないことを確認してください。

11 取っ手の部分が熱くなる場合があります。必要に応じて、ミトン等を使用してください。(ガスをお使いの場合、炎が底面より大きくならないようにしてください。取っ手が熱くなり劣化変形します。)

12 調理器具の中に長時間料理を保存しないでください。また、使用後は本体、各部品ともよく洗って乾燥させてください。

13 食器洗浄機、食器乾燥機は使用しないでください。アルミ部分、プラスチック部分が傷む恐れがあります。

安全構造　圧力鍋の構造とはたらき

注意 圧力鍋は加熱されると極めて高温・高圧になる器具です。取り扱いを誤ると、火傷などの傷害を負うことがあり危険です。
ショコライム圧力鍋は、以下のような安全構造がありますが、お客様が圧力鍋の構造をよく理解し、ご使用頂いた場合に効果がありますので、この取扱説明書をよくお読みの上、ご使用ください。

圧力を調整します！　調圧スイッチ　調圧ユニット(ノズル)

沸騰すると、調圧スイッチの上部・蒸気排出口から余分な圧力を排出します。圧力鍋の中の圧力を80キロパスカル、40キロパスカルに保つ働きをする装置です。
(注)ノズル及び、ノズルフィルターに調理カス等が詰まっていないか、確認してからお使いください。

■取り付け方・圧力セットのしかた

調圧表示の一番左の「付けはずしマーク」に、調圧スイッチのツマミ部分を合わせ、真上から止まるまで差し込んで、ツマミ部分をレシピに沿って、「加圧1マーク」または「加圧2マーク」まで回してください。加圧1マークで40キロパスカル(調理温度約110度)、加圧2マークで80キロパスカル(調理温度約118度)の圧力がかかります。

■取り外し方

フロート式安全弁が下がったのを確認してから、調圧スイッチの上部・蒸気排出口に手がかからないようにしながら、ツマミ部分を下方向に押さずに、時計回りに回し、「蒸気排出マーク」に合わせてください。
鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます。
蒸気が出なくなったことを確認してから、下方向に押して、「付けはずしマーク」に合わせ上に抜きます。(調圧スイッチは熱くなっています。火傷に注意をしてください)

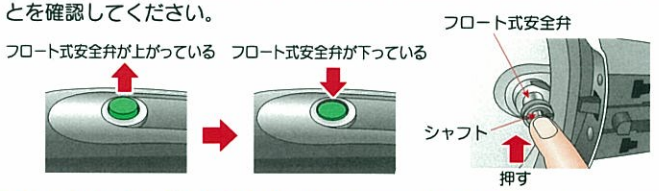
ノズルの詰まりを防止します！　ノズルフィルター　掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。
調理後、ノズルフィルターは回して取り外し、毎回掃除してください。
(注)常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、ノズルフィルターがセットされているかどうか、必ず確認してください。

安全を見張ります！　フロート式安全弁

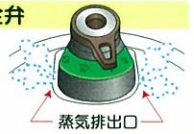
■フロート式安全弁には2つの働きがあります。

①本体にフタが正しくセットされないと、蒸気がもれて圧力が上がらない構造になっています。内部に圧力が残っている場合(フロート式安全弁が上がっている場合)は、フタを開けられないように設計されています。
(注)「フタを開ける時」絶対に無理に開けないでください。
必ず、P12、STEP1・STEP2を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けてください。
フロート式安全弁が上がるまでは、フロート式安全弁の所に隙間があります。従って蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。
又、タバコの煙程度の蒸気漏れは何ら問題はありません。
②ノズル、ノズルフィルターが目詰まりをした場合、フロート式安全弁が作動して鍋の中の圧力が異常に高くなることを防ぎます。
ご使用前に毎回、中央のシャフトを押し、内部のバネにより戻ってくることを確認してください。



さらに安全を見張ります！　調圧ユニット安全弁

ノズル、フロート式安全弁から、万一蒸気が抜けない場合には、調圧ユニット安全弁の蒸気排出口より蒸気が抜ける構造になっています。



圧力を保ちます！　パッキン

フタを体にセットした時、本体・パッキン・フタとの間に余裕(ガタ・隙間)がありますが、加圧されますとパッキンが拡がって、本体・フタに密着し密閉状態となります。

1 火にかける前に ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 確認1〜7をチェックしてください。

確認1 調圧ユニット(ノズル)

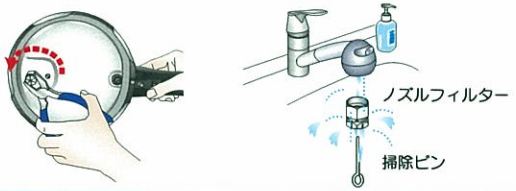
調圧スイッチを外し、毎回必ず調圧スイッチ及びノズルの詰まりが無いかをのぞいて見るか、掃除ピンを通してください。
目詰まりすると圧力調整が出来ず、爆発の恐れがあり大変危険です。

確認2 フタのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？
パッキンは消耗品です。キズ·ヒビ·ワレがあったり弾力性が無くなったり、調理中フタと本体の間から蒸気や水が出て来たら交換してください。継続して使用しますとパッキン劣化により、フタと本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかり火傷を負う場合があります。
洗浄中などに包丁や他の器具などで、傷が付かないようにご注意ください。また、調理物のカス等の付着、及びヌメリがないように常に中性洗剤できれいに洗って、水気を拭き取ってから、フタへ正常にセットしてください。

確認3 ノズルフィルター

穴詰まりは無いか外して確認してください。
フィルターはネジ式で、手で取り付け・取り外しが出来ます。
もし固い時はペンチ等で反時計回りに回して取り外してください。



確認4 フロート式安全弁・シャフト

①スムーズに上下に動きますか？
フロート式安全弁を指で押し、フロート式安全弁の自重で動くことを確認してください。

②フロート式安全弁の中心のシャフトを指で押して、バネの力で戻ればOKです。もし動かない場合は、使用せず弊社までご連絡ください。

1　火にかける前に(つづき)

確認 1〜7 をチェックしてください。

確認5　調理容量(豆類最大・最高水位線)

調理する材料は、汁(水)も含めて最高水位線以下ですか？
豆類・麺類などのように、煮ている間にかさの増えるものは、豆・麺類と水を合わせた量が1/3以下で使用してください。
(鍋の内側に豆類最大の線が表示されています。)
豆の皮や麺等がノズルなどに入り込み、圧力調整が出来ず爆発の恐れがあり大変危険です。
別売の蒸しすをお持ちの場合は、蒸しすを使い落としブタがわりにしますと、皮がノズルに詰まることを防ぐ働きをします。

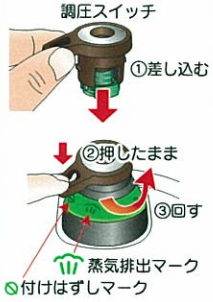
1回の調理量は材料や水、調味料を合わせて鍋の深さの2/3までを最大量としてそれ以下で調理をしてください。
(鍋の内側に最高水位の線が表示されています。)
※縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。

警告　紙製や布製、アルミ箔など軽くて薄手の素材の落とし蓋は、安全装置を詰まらせて事故に繋がる可能性がありますので、加圧中は絶対に使用しないでください。

確認6　本体・フタ

フタは本体に正しくセットされていますか？
● フタのはめ合わせ方
本体取っ手の△マークと、フタの▽マークが合わさるように、本体の上にフタを置き、フタを水平に時計の針と同じ方向に回し、本体とフタの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。
加圧される前、本体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと爆発や故障の恐れがあり大変危険です。

確認7　調圧スイッチ



調圧スイッチを調圧ユニットに取り付けます。
調圧表示の一番左の「付けはずしマーク」に、調圧スイッチのツマミ部分を合わせ、真上から止まるまで差し込んで、ツマミ部分を押したまま「蒸気排出マーク」へ回し、その後つまみ部分を押さずに、レシピにそって、「加圧1マーク」または「加圧2マーク」まで回してください。

2 火にかけてから

STEP 1 沸　騰

①最初は強火にします。
ガスの場合は、炎が鍋の底面より大きくならないようにし、コンロの中央に鍋を置くようにしてください。(取っ手が焼け、破損するのを防ぎます。)IHの場合は最初から強にせず、約1分ぐらい「中」で予熱をした後、「強」にしてください。(P7参照)

②フロート式安全弁が上がります。上がるまでの時間は、内容量によって異なります。その後も強火を続けてください。

③調圧スイッチの上部・蒸気排出口から、音と共に蒸気が上に向かって勢いよく出ます。(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)
やけどに注意してください。この時まで強火。

④火力を弱火にします。
ここから調理時間(加圧時間)が始まります。レシピにそって時間を計ってください。

⑤量が増えても調理時間は同じです。
強火のままですと圧力オーバーとなり、安全弁が作動し、内容物が飛散する可能性がありますので、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、必ず弱火にしてください。

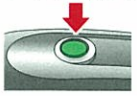
フロート式安全弁が上がる

STEP 2 調理時間と蒸らし時間

①所定の調理時間がたったら、火を消してください。
(沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で、調理時間と呼びます)
火を消した後も、しばらく中の温度は下がりません。
(これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます)
熱源を切った後も高温調理を続ける、圧力鍋にしかできない特徴です。

②フロート式安全弁が下がると、フタを開けることが出来ます。
P12・P13にそってフタを開けてください。もし火を消して自然放置で3分以内にフロートが落ちるようでしたら、蒸気が漏れています。パッキンやその他を調べてください。

フロート式安全弁が下がる



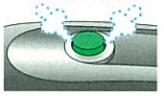
★火にかけてからのご注意!!

❶ 沸騰後は鍋をゆするなどの衝撃を与えたり、調圧スイッチを急に外したり、鍋を傾けたりしないでください。
蒸気と共に中味(液状の場合)が飛び出すことがあります。

❷ 空焚きは絶対にしないでください。
本体の変形やパッキン・取っ手の破損の原因となります。

❸ 調圧スイッチから蒸気が出るまでの間は、フロート式安全弁の所に隙間がありますので、そこから蒸気が漏れますが、調圧スイッチから蒸気が出だせば、隙間はなくなりほとんど漏れなくなります。
また、タバコの煙程度の蒸気漏れは異常ではありません。

フロート式安全弁



❹ 内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチ、パチンと音をだす事がありますが異常ではありませんのでご安心ください。

❺ 加圧される前に、体とフタのかん合が正しいか再チェックしてください。もし、かん合を間違えて加圧しますと、爆発や故障の恐れがあり大変危険です。(P10参照)

3 フタを開ける時 ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ STEP 1〜4 の手順でフタを開けてください。

STEP 1 フロート式安全弁

フロート式安全弁が沈んでいるか確認してください。
フロート式安全弁が上がっていると、フタは開きません。

フロート式安全弁が上がっている　フロート式安全弁が下がっている

STEP 2 蒸気を抜く

①調圧スイッチの上部・蒸気排出口に手がかからないようにしながら、ツマミ部分を下方向に押さずに、時計回りに回し、「蒸気排出マーク」に合わせてください。
鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと蒸気が抜けます。
②蒸気が出なくなったことを確認してから、ツマミ部分を下方向に押して、「付けはずしマーク」に合わせ、上に抜きます。
注 調圧スイッチは熱くなっていますので、必ずツマミ部分を持って取り外してください。火傷に注意をしてください。

★調圧スイッチの取り外し方★

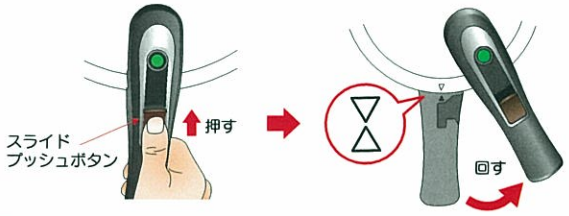
1 調圧スイッチの上部・蒸気排出口に手がかからないようにしながら、ツマミ部分を下方向に押さずに、時計回りに回し、蒸気排出口に合わせる。

2 蒸気がなくなったことを確認してから、ツマミを下向方に押して、付けはずしマークに合わせる。

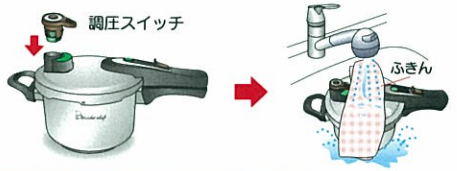
3 ツマミ部分を持って上に抜く。

STEP 3 フタを開ける（1）

フタを開ける際は、鍋をゆするなどの衝撃を与えたりせず、静かに開けてください。
①スライドプッシュボタンをフタ中心の方向に押しながら、フタをを少し反時計回りに回転させて一度止めた時、フタの隙間から蒸気が出ていないことを確認してから、フタの▽印が本体取っ手の△印にくるまでフタを回転させてください。



②この時、取っ手の動きが普段より重く感じられる時は、鍋の内側にはまだ圧力がかかっている可能性があるので、無理に開けないでください。無理に開けると内容物が噴出し、高温の内容物が手や腕等にかかり、やけどを負う場合があります。
③STEP1〜3の確認をし、まだ取っ手の動きが重いようでしたら、再度調圧スイッチを取り付け、P13の【急冷】にそって水をかけ冷やしてから、STEP2からの手順で開けてください。



STEP4 フタを開ける（2）

フタの▽印と本体取っ手の△印を合わせてから、フタを真っ直ぐ持ち上げ、フタを開けてください。この時、蒸気が立ち上がりますので火傷にご注意ください。
いったんフロート式安全弁が下がっても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロート式安全弁が上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後、フタを開けてください。

注 フタを開けた直後に鍋をゆらしたり、動かした場合も再沸騰し、内容物が噴出し、高温の内容物が手や腕等にかかり、やけどを負う場合があります。静かに取り扱ってください。

★フタを開ける時のご注意!!

1. フタの動きが普段より重く感じられる時は、フタを無理な力で開けないでください。フタが開き、内容物が噴出し、火傷を負う場合があります。
必ず、STEP1～2を行ない、圧力が完全に抜けているのを確認してから開けてください。
2. 調圧スイッチは、鍋の内部に圧力がある時（フロート式安全弁が上がっている時）は外さないでください。内容物が噴出する恐れがあります。
3. 粘着物が中にある場合は、フロート式安全弁が沈みにくいことがあります。フロート式安全弁の頭を箸のような細い棒で軽く突いてみて、蒸気がきつく出る場合は、内部に圧力が残っている可能性があります。作業を中止し、調圧スイッチを付けて、水で急冷却するなどしてSTEP1～4の操作を繰り返してください。

急いでフタを開ける必要がある場合

1. 急冷

鍋を慎重にシンク（流し）に置き、フタの上にふきんをのせ、その上から水をかけてください。しばらくしますとフロート式安全弁が下がりますので、その後調圧スイッチを外し、STEP1～4にそってフタを開けてください。
いったんフロート式安全弁が下がりましても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかり、フロート式安全弁が上がります。
その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後フタを開けてください。

2. 急減圧

調圧スイッチの上部・蒸気排出口に手がかからないようにしながら、ツマミ部分を下方向に押さずに、時計回りに回し、「蒸気排出マーク」に合わせ、フロート式安全弁が下がるまで蒸気を抜いてください。その際、蒸気が勢いよく上に向かって出ますので、火傷に注意してください。
その後、調圧スイッチを外し、STEP1～4にそってフタを開けてください。
いったんフロート式安全弁が下がっても、鍋をゆらしたり、動かした場合は再沸騰し、鍋内部に圧力がかかりフロート式安全弁が上がります。その時はフタを開けずに再度、STEP1からの手順を行った後、フタを開けてください。また、急減圧をすると煮物が煮くずれすることがあります。

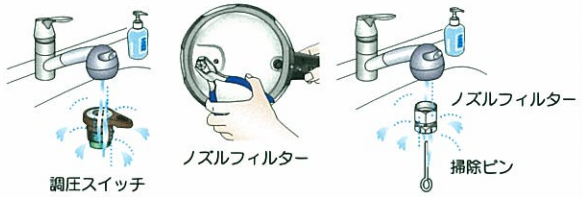
こまめにチェック　点検と掃除

いつも清潔で安全にご使用いただくために、調理のたびにチェックしてください。▶▶▶ チェック1〜5

チェック1　調圧スイッチ・調圧ユニット(ノズル)

点検
フタを閉める前に調圧スイッチ、ノズルを透かして見て、調理カス等が詰まっていないか確認をしてください。

掃除
もし、調理カス等が詰まっていたら、付属の掃除ピンで異物を取り除き、湯で洗い流してください。
ノズルフィルターはネジ式で、手で取り付け・取り外しが出来ます。もし固い時はペンチ等で反時計回りに回して取り外し、湯で洗い流してください。



※調理中、調圧ユニットから煮汁などが出た時は、分量オーバーかまたは、火力が強すぎであり、トラブル発生の合図です。
※豆類、麺類、おかゆ類など、あわだちやすい料理は調理中、煮汁が出ることがあります。

チェック2　パッキン

取り外し方
パッキンのフチを指でつかみ、取り出してください。

掃除
パッキンとフタの内側を中性洗剤で洗い、その後布で拭いてください。
(火であぶったり、直射日光に当てて干したり、乾燥機にかけないでください。)

※フタの内側の外枠に取り付けているパッキンは、ご使用により劣化します。また、使用期間が短くても、洗浄中などに傷が付き、劣化することがあります。
劣化した場合、調理中にフタと鍋本体の間から蒸気が漏れたり、水滴が落ちたりします。そのような状況が起きましたら、そのパッキンを継続使用せず、新しい物に交換してください。
継続して使用しますと、フタと鍋本体の間から急激に蒸気や内容物が噴出することがあり、大変危険です。高温の内容物が噴出すると、手や腕などにかかり火傷を負う場合があります。
※洗浄中などに包丁や他の器具などで傷が付かないようにご注意ください。また、ご使用前にパッキンに傷やヌメリが無いかお確かめの上、ご使用ください。油等でヌメリがある時は、台所洗剤等でヌメリを取ってからご使用ください。
※お客様の使用頻度やお手入れにより耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めいたします。
※保管時はパッキンを鍋ブタに取り付けず、フタをせずに保管してください。においがパッキンや鍋に付くのを防ぎます。

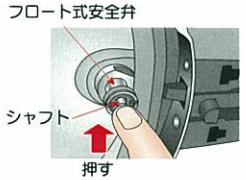
こまめにチェック　点検と掃除

いつも清潔で安全にご使用いただくために、調理のたびにチェックしてください。 ▶▶ チェック1〜5

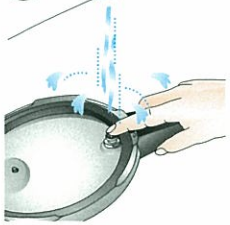
チェック3 フロート式安全弁

点検 フロート式安全弁はフタ内側より指で軽く押し、フロート式安全弁の自重で動くことを確認してください。

点検 フロート式安全弁のシャフトを指で押し、内部のバネの力によって戻ってくるか確認してください。



掃除 フロート式安全弁・シャフトは、中性洗剤で洗浄後、よく湯で洗い流してください。動かしながら調理カスや油汚れ等を取り除いてください。



チェック4 調圧ユニット安全弁

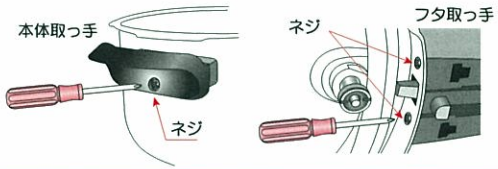
点検 調理カス等が付着していませんか？

掃除 調圧ユニット安全弁は、中性洗剤で洗浄後よく湯で洗い流してください。

チェック5 本体取っ手・フタ取っ手

点検 本体取っ手やフタ取っ手のネジがゆるんで、ぐらついていませんか？

取り付け方 各部のネジ、ナットの緩みがある場合は、必ず追い締めをしてください。
取っ手などの緩みは本体落下の原因になります。



こんなときには トラブル

1 フタを正しく取り付け、フタを閉めます。

2 火にかけて数分後、フロート式安全弁が浮き上がります。
（内容物の量によって時間は異なります。）
フロート式安全弁周辺から蒸気が少し漏れる場合がありますが、問題はありません。

3 更に2～5分後、調圧スイッチの上部から蒸気が上がります。
（内容物の量によって時間は異なります。）

※これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消してP13の手順に従って十分に急冷してから、下記に異常の見分け方と原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処してください。さらに不明な点は、P20のお客様相談室にお問い合わせください。

不具合	現象	対策
フタが閉まらない	本体取っ手とフタの三角マークの位置を合わせてから閉めましたか？	P10の手順に従って、三角マークの位置を合わせてからフタを閉めてください。
	鍋を真横から見たとき、フタが斜めになっていませんか？	フタを斜めにはめ合わせた場合は、フタが閉まらなくなることがあります。その場合は決して無理をせずもう一度フタをかぶせ直してください。 外れなくなった場合は修理が必要ですので、【お客様相談室】までご相談ください。
フタが開かない	鍋を真横から見たとき、フタが斜めになっていませんか？	フタを斜めにはめ合わせた場合、フタが開かなくなることがあります。 その場合は修理が必要ですので、【お客様相談室】までお問い合わせください。
	フロート式安全弁が上がっていませんか？	フロート式安全弁が下がるまで待ってください。フロート式安全弁が下がったら、P12の手順に従ってフタを開けてください。
フロート式安全弁が上がらない	フロート式安全弁の中や周辺に調理カスが詰まっていませんか？	P15のチェック3に従ってフロート式安全弁を掃除してください。
		P9の確認4に従ってフロート式安全弁が上下にスムーズに動くことを確認してください。
	どこかから蒸気が漏れていませんか？	P17の"蒸気が漏れる／水滴が落ちる"をご確認ください。
	火力が弱すぎませんか？	鍋底から炎がはみ出さない程度に火力を強くしてください。
	調圧スイッチの位置は正しいですか？	調圧スイッチを加圧1マークか、加圧2マークに合わせてください。
フロート式安全弁が下がらない	フロート式安全弁の中や周辺に調理カスが詰まっていませんか？	P12の手順に従ってフタを開けた後、P15の手順に従ってフロート式安全弁の掃除を行ってください。 粘性の高い料理をしていると、フロート式安全弁がフタに密着し、下がりにくくなる場合があります。箸の先等で軽くつついてフロート式安全弁が下がれば正常です。 調理物の量が多かったり、油分の量が多い調理をされている場合、フロート式安全弁が落ちるまで時間がかかる場合があります。箸でつついてもフロート式安全弁が戻ってくる場合は、そのままフロート式安全弁が下がるまでしばらく放置してください。 どうしても早くフタを開ける必要がある場合は、P13の急冷を行い、フロート式安全弁が下がったことを確認してからフタを開けてください。

こんなときには トラブル

不具合		現象	対策
フロート式安全弁が落ちるのが早い		どこかから蒸気が漏れていませんか？	P17の"蒸気が漏れる／水滴が落ちる"をご確認ください。
蒸気が漏れる／水滴が落ちる	取っ手、フタの周りから漏れる	パッキンは正しく取り付けられていますか？	P9の確認2に従って、パッキンが正しく取り付けられていることを確認してください。
			別の商品のパッキンが取り付けられていないか、確認してください。
		フタは正しく閉まっていますか？	P10の確認6に従って、フタを正しく閉め直してください。
		パッキンが破損･劣化していませんか？	パッキンは消耗品です。使用頻度やお手入れの状態にもよりますが、弊社では１年程度での交換をお勧めしております。 弊社【お客様相談室】までご連絡いただき、新しいパッキンをお買い求めください。
		パッキンが濡れたまま取り付けられていませんか？	パッキンは洗浄後、よく拭いてからご使用ください。
	調圧ユニットの下部から漏れる	ノズルが緩んでいませんか？	緩んでいる場合はノズルフィルターを外して、六角ナットをペンチ等で締めなおしてください。
		ノズル、フロート式安全弁が詰まっていませんか？	ノズル、フロート式安全装置が詰まると圧力鍋が正常に作動しなくなる為、調圧ユニット安全弁が作動することがあります。 P12の手順に従ってフタを開けた後、P14の手順に従って付属の掃除ピンでノズルとノズルフィルターを掃除してください。
	フロート式安全弁から漏れる	ノズルが詰まっていませんか？	ノズルが詰まると圧力鍋が正常に作動しなくなる為、フロート式安全弁が作動することがあります。 P12の手順に従ってフタを開けた後、P14のチェック1に従って洗浄してください。
		フロート式安全弁のオーリングは正しい位置についていますか？	P4の図を参考にオーリングの位置を確認してください。
		フロート式安全弁が汚れていませんか？	P15のチェック3に従ってフロート式安全弁を掃除してください。
			P9の確認4に従ってフロート式安全弁が上下にスムーズに動くことを確認してください。
		フロート式安全弁が上がるまで蒸気が漏れ続ける	フロート式安全弁が上がって密閉されるまでは隙間から蒸気が漏れます。 異常ではありませんので、そのままご使用ください。
		フロート式安全弁が上がっても少量の蒸気が漏れ続ける	タバコの煙程度の蒸気漏れであれば正常です。そのままご使用ください。

こんなときには トラブル

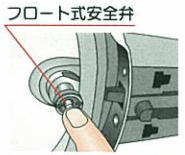
不具合	現象	対策
調圧スイッチ上部から蒸気が出ない	火力が弱すぎませんか？	調圧スイッチ上部から蒸気が出る程度まで火力を強くしてください。
	圧力鍋の中の水分が蒸発し、空焚きになっていませんか？	すぐに火を止め、P12の手順に従ってフタを開けてください。
	ノズルが目詰まりしていませんか？	すぐに火を止め、P12の手順に従ってフタを開けてください。 P9の確認1、確認3に従って掃除ピンを使って、フィルター、ノズルを掃除してください。
	まわりの環境によって蒸気が見えない事があります	蒸気がぬける、「シュー」「コー」という音がしていれば問題ありません。
調圧スイッチ上部の蒸気排出口から蒸気が勢いよく出る	調圧スイッチの位置は合っていますか？	調圧スイッチのツマミ部分を加圧1マーク、もしくは加圧2マークに合わせてください。
	火力が強すぎませんか？	加圧時間中は火力を弱火にしてください。
取っ手がガタつく	取っ手のネジが緩んでいませんか？	プラスドライバーで取っ手のネジを締めなおしてください。
プラスチックの焦げる臭いがする	火力が強すぎませんか？	火力が強すぎると、鍋底からはみ出した炎で取っ手が焼かれ臭いがします。 鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。
	鍋はコンロの中央に置かれていますか？	コンロの中央から鍋がずれていると、鍋底からはみ出した炎で取っ手が焼かれ臭いがします。 鍋をコンロの中央に置き、鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。
白米が少し、灰色がかって見える		高温高圧で食物の中の澱粉質がアルファ化した為、色が変わって見える現象です。 異常ではありません。澱粉質がアルファ化することで、お米や玄米は、圧力鍋ならではのふっくらもちもちした食感になります。
料理が焦げ付く（鍋の焦げ取りに関してはP20をご参照ください。）	フロート式安全弁が上がるまでの火力が弱すぎませんか？	点火後、鍋底からはみ出さない程度まで火力を強くしてください。火力が弱すぎると、圧力がかかる前に鍋の中の水分がフロート式安全弁の隙間から蒸発してしまいます。
	火力が強すぎませんか？	火力を少し弱めにし、鍋底からはみ出さない程度の火力に調整してご使用ください。 また、調圧スイッチ上部から蒸気が出たら、少し蒸気が出る程度に火力を調整してください。
	水分が少なすぎませんか？	水分を少し多めに調整してご使用ください。
	どこかから蒸気が漏れていませんか？	P17の"蒸気が漏れる／水滴が落ちる"をご確認ください。

こんなときには トラブル

不具合	現象	対策
鍋底が変形した		鍋底が著しく変形した鍋は使用しないでください。 使用中に鍋が転倒するおそれがあり、大変危険です。 コンロやIHプレートの上でガタツキがある場合は使用せず、【お客様相談室】までご相談ください。 鍋底が変形した場合、修理は不可能です。ご了承ください。
鍋に亀裂・凹みがある		使用を止め【お客様相談室】までご相談ください。
部品をなくした・破損した		【お客様相談室】までご相談ください。
異音がする	ゴムが貼りつくような「ピチピチ・パチン」といった音がする	内圧が上がるときにパッキンが膨張する音です。異常ではありませんのでそのままお使いください。
	「ピー」という笛のような音がする	鍋が密閉されるときに、一時的に「ピー」という笛のような音が出ることがありますが、異常ではありません。そのままお使いください。 音が鳴りやまないときは使用を止め【お客様相談室】までご相談ください。
		IHをご使用の場合、鍋底と共鳴し、鳴ることがあります。 詳しくはIHの取扱説明書をお読みください。

★取っ手が外れて本体やフタが落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のガタつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用ください。

★料理をする前に毎回、ノズル及びノズルフィルターのつまりを完全に取り除いてください。



★料理をする前に毎回、フロート式安全弁の下穴より出ているシャフトを押して、バネの力で戻って来るか確認してください。

トラブルが解消しない時や製品についてのご質問は下記のお客様相談室まで

お客様相談室

☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343

受付時間／午前 9:00 ～ 正午 12:00

午後 1:00 ～ 午後 5:00

（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

アフターサービスについて　よくお読みください

◎お客様相談室◎

※P16～P19をご覧になられても、トラブルが解消しない時や、製品についてのご質問は下記の【お客様相談室】までご連絡ください。

お客様相談室：☎06(6334)4349
FAX06(6334)4343

受付時間／午前 9:00～正午 12:00
午後 1:00～午後　5:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

◎修理料金の仕組み◎

修理料金は、**技術料・部品代・送料** などで構成されています。

技術料　診断・故障個所の修理及び部品の交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

部品代　修理に使用した部品及び補助材料代です。

送　料　お客様と弊社との間で発生した運送代です。

◎こげとり研磨のご案内◎

ワンダーシェフでは、
残念ながらこがしてしまった鍋の内面を
技術料￥1,000＋送料(往復)＋消費税で
研磨して、お買い上げ時に近い状態に戻す
加工も承っています。

上記の【お客様相談室】迄ご連絡ください。
(販売店での受付は行っていません。)

◎ご購入10年後無料点検のご案内◎

ワンダーシェフでは、長く安心してワンダーシェフ圧力鍋をお使い頂くために、ご購入から10年後に弊社から、お客様に無料点検のご案内をさしあげます。
ご希望の方は、インターネットホームページより、ユーザー登録を行ってください。

尚、点検・修理にかかる技術料は無料ですが、部品代及び送料(往復)はご負担頂きますので、ご了承ください。

Wonder chef Chocoline

浜田陽子の＋（プラス）健康レシピ

＊レシピの使い方＊

- 「Cooking Time」は、フタをして強火にかけ、数分～十数分後にフロート式安全弁が浮き上がった後、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火にしてからの時間を示しています。

Cooking time 弱火 2分

- 計量単位
  1カップ=200mℓ　1合=180mℓ
  大さじ1=15mℓ　小さじ1=5mℓ
- このマークが付いているレシピは、各々の方におすすめのレシピです。

生活習慣病予防に最適

お年寄りや介護食におすすめ

子ども向けにおすすめ

- 各レシピに予防が期待される症例を**緑色の字**で表記しています。

※この料理を食することで、症例が改善したり、発症を防ぐ訳ではありません。

P22 ビーフカレー

P25 チキンのクリーミーデミグラス煮

P28 けんちん汁

P31 加工玄米

P22 黄緑色野菜と鶏の豆乳シチュー

P25 肉じゃが

P28 トマトソース

P31 玄米ごはん

P23 豚の角煮

P26 ミネストローネ

P29 五目豆

P32 赤飯

P23 スペアリブの煮込み

P26 野菜と雑穀のスープ

P29 黒豆

P32 豚とキムチの炊き込みごはん

P24 いわしの梅干煮

P27 たこと大豆のトマト煮

P30 白米

P33 みかんジャム・りんごジャム

P24 さんまとごぼうのしょうが煮

P27 おでん

P30 玄米

P33 スィートかぼちゃシナモン風味

- レシピはすべて3ℓの圧力鍋を使用しています。4.0ℓの場合は1.3倍に分量を調整して調理してください。その際、分量が、材料・水を合わせて最高水位線を越さないように注意してください。
- 加圧時間はほぼ同じです。食材が硬い場合は、加圧時間を少し長めに、柔らかい場合は少し短めになど、お好みに合わせて調整してください。
- 材料の品種、旬か否か、吸水時間、火力などによって出来上がりに多少の違いがあります。
- レシピはすべて、以下の条件を基準にしています。
  使用熱源：ハーマン製・ガスビルトインコンロ
  ガス消費量：標準バーナー2.79kw(2400kcal/h)

Profile

浜田陽子（はまだようこ）
「スタジオコーディー」主宰　料理研究家・栄養士
- 生活習慣病予防、食育、妊産婦栄養、ダイエット等、「ヘルシー」をテーマにしたレシピ開発を手がける。
- TV・ラジオ出演、雑誌・新聞へのレシピ・コラム提供などメディアでの活動。
- 企業・病院における食のプロデュースも請け負う。
- 「スタジオコーディー キッズクッキング」を主宰。2児の母。
- http://www.coody-t.com/

ビーフカレー

Cooking time

弱火 4分

加圧マーク2

■材　料（2人分）

サラダ油…… 適量
たまねぎ…… 1/2個(100g)〈1cm角〉
牛肉…… 150g〈2cm角〉
塩こしょう…… 適量〈肉の下味〉
じゃがいも…… 2個(200g)〈4切れに切る〉
にんじん…… 1/4本(50g)〈1cm幅の半月切り〉
水…… 250mℓ
カレールウ…… 2皿分

■作り方

①鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをじっくり炒める。
②塩こしょうをした肉を加えて炒め、表面の色が変わったらじゃがいもとにんじんを加えてさらに炒める。
③水を注ぎ入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
④調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で4分煮て火を止める。
⑤フロート式安全弁がおりたらフタを開け、ルウを入れ、溶けるまで煮る。

Point

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、一切れが4cm角(50g)くらいになるように調整してください。
- 最後にクミンやガラムマサラを加えると、本格的な味に近付きます。
- 水の量を120mℓにして、フタを開けてから牛乳130mℓを加え、再度煮立ててルウを溶かすと、ミルクカレーになります。辛味が苦手な人や幼児におすすめです。
- ルウを入れてからは、好みのとろみになるまで再び火を入れて煮込んでもよいでしょう。その際、鍋底が焦げないように注意します。
- ルウを入れた後は、フタをしないでください。

緑黄色野菜と鶏の豆乳シチュー

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time

弱火 2分 → 強火 ひと煮立ち

加圧マーク2

■材　料（2人分）

バター…… 13g
鶏もも肉…… 120g〈一口大〉
塩こしょう…… 適量〈鶏肉の下味〉
たまねぎ…… 80g〈くし型〉
かぼちゃ…… 70g〈皮付きで、6等分の乱切り〉
にんじん…… 40g〈4等分の乱切り〉
A（牛乳100mℓ、無調整の豆乳100mℓ、水50mℓ）
ブロッコリー…… 40g〈4等分の乱切りにして塩茹で〉
ほうれん草…… 50g〈2cm長〉
ホワイトシチューのルウ……2皿分

■作り方

①鍋にバターを熱し、塩こしょうした鶏肉とたまねぎを炒める。
②肉の表面の色が変わったら、かぼちゃとにんじんを入れて、さらに炒める。
③油が回ったらAを入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
④調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で2分煮たら火を止める。
⑤フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度強火にかけてブロッコリー、ほうれん草を入れて、ひと煮立ちしたらホワイトシチューのルウを入れ、ルウが溶けるまで煮る。

Point

- 豆乳や牛乳が苦手な方は、Aを水250mℓで代用するといいでしょう。
- このシチュー1皿で、1日に必要な緑黄色野菜の2/3量を摂ることが出来ます。
- 豆乳、ほうれん草には、貧血予防の葉酸と、骨生成のカルシウムが豊富に含まれているので、女性や子どもにオススメです。
- ルウを入れた後は、フタをしないでください。

◎予防が期待される症例…高脂血症

豚の角煮

Cooking time

弱火 25分 → 弱火 2分 → 強火 煮汁半分

加圧マーク2

■材　料（2人分）

豚バラ肉(かたまり)…… 300g〈4cm角〉
長ねぎ…… 1/2本〈4cm長〉
しょうが薄切り…… 2枚
A（水200mℓ、焼酎または酒50mℓ、砂糖25g、みりん25mℓ、しょうゆ35mℓ）
ゆで卵…… 2個〈殻をむく〉

■作り方

①鍋に豚バラ肉、長ねぎ、しょうが、Aを入れてフタをする。
②鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で25分煮る。
③火を止めてフロート式安全弁がおりたらフタを開け、ゆで卵を入れて再度フタをして、鍋底からはみ出ない程度の強火にかける。
④調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で2分煮て火を止める。
⑤フロート式安全弁がおりたらフタを開け、強火で煮汁が半分くらいになるまで、時々混ぜながら煮つめる。

Point

- ゆで玉子を入れる前に、25分加圧と、火からおろして30分くらい休ませるのを2〜3回繰り返すと、溶けるような食感になります。
- 調理前に、肉を2〜3回茹でこぼす(茹でて、茹で汁を捨てる)と、脂分がカットできます。
  肉の脂が苦手、コレステロールが気になる人におすすめです。

スペアリブの煮込み（ハニーマスタード風味）

Cooking time

弱火 20分 → 強火 煮つめる

加圧マーク2

■材　料（3〜4人分）

サラダ油…… 適量
スペアリブ…… 350g〈5〜7cm幅〉
塩こしょう…… 適量〈肉の下味〉
A（はちみつ大さじ2、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1）
粒マスタード…… 大さじ1

■作り方

①鍋にサラダ油を熱し、鍋底からはみ出ない程度の強火で塩こしょうしたスペアリブを焼き、表面に色を付ける。
②肉の高さの半分くらいまで水(分量外)を注ぎ入れ、Aを加えフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で20分煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度、強火にかけて煮つめる。
⑤煮汁が少なくなったら粒マスタードを加えて、全体になじませて火を止める。

Point

- スペアリブを強火で焼く際は、焦がさないように注意しましょう。
  焦げてしまうと、煮汁が焦げ臭くなることがあります。
- お好みで、ナツメグやセージで香りを付けてもいいでしょう。
  その際は、Aと一緒に鍋に入れます。

いわしの梅干煮

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 15分 → 強火 煮汁半分

加圧マーク2

■材　料（2人分）

真いわし…… 20cmくらいのもの3尾
〈うろこ、頭、腹を取って半分に〉
梅干…… 2〜3個(50g)〈種を取り除く〉
A（だし汁150㎖、砂糖大さじ1と1/2、みりん・しょうゆ・酒 各大さじ1）

■作り方

①鍋の底に、4箇所穴を開けたアルミ箔を敷く。
②アルミ箔の上にいわしと梅干、Aを入れてフタをして鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で15分煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、煮汁が半分になるまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※いわしは、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を非常に多く含みます。DHAは脳の活性化を促進し、EPAは動脈硬化や脳卒中を予防する効果を期待できます。レシピ本に記載の1人分を食べると、1日に必要な量の不飽和脂肪酸が摂取できます。また、梅干しで煮ると魚の身を軟らかくし生臭さを軽減するだけでなく、体内の酸化を防ぎます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

さんまとごぼうのしょうが煮

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 20分 → 強火 煮汁半分

加圧マーク2

■材　料（2人分）

さんま…… 2尾〈うろこ、頭、腹を取って4等分に〉
ごぼう…… 50g〈4cm長を縦半分に〉
しょうが…… 10g〈短冊切り〉
A（だし汁150㎖、砂糖・みりん各大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1/2）

■作り方

①鍋にすべての具材とAを入れ、フタをする。
②鍋底からはみ出ない程度の強火で煮て、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で20分煮て火を止める。
③フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、煮汁が半分くらいになるまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※さんまは不飽和脂肪酸のDHA(ドコモヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)を非常に多く含む青背魚です。肉食に偏りがちな方、脂っこいおかずが好きな方は、体の老化を進める飽和脂肪酸が過多になり、コレステロールを抑制する不飽和脂肪酸が不足しがちです。青背魚を適度に取り入れることをお勧めします。高圧で煮たさんまは骨まで食べられるので、不足しがちなカルシウムも効率よく摂取できます。

◎予防が期待される症例…高脂血症・動脈硬化・骨粗鬆症

チキンのクリーミーデミグラス煮

Cooking time 弱火 3分

子ども向け

加圧マーク2

■材　料（2〜3人分）

にんじん…… 1/2本〈2cm厚の輪切り〉
たまねぎ…… 100g(1/2個)〈1/12個のくし型〉
マッシュルーム…… 6個
ドライプルーン…… 4個
鶏もも肉…… 250g（1枚）
A（デミグラスソース150g、水150ccを混ぜておく）
塩こしょう…… 少々
生クリーム…… 大さじ1〜2

■作り方

①鍋ににんじん、たまねぎ、マッシュルーム、プルーンを入れ、上に鶏肉を置く(写真a)。
②Aを加え、フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で3分煮て火を止める。
③フロート式安全弁がおりたらフタを開け、強火で煮汁が1/3量になるまで煮つめて(写真b)、塩こしょうで調味する。
④生クリームを加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。

写真a

写真b

Point

- ③では、鍋底が焦げないようにときどき混ぜましょう。
- ピーマンやいんげん、さつまいも、じゃがいもなどを加えて具だくさんに仕上げてもOK。
- 鶏肉を一口大にして作る場合は、にんじんも一口大にし、加圧0秒(調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たらすぐに火を止める)で同様に作ってください。

肉じゃが

Cooking time 弱火 3分

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

加圧マーク2

■材　料（2人分）

サラダ油…… 大さじ2
牛薄切り肉…… 150g〈一口大〉
じゃがいも…… 250g(2.5個)〈1個を半分に〉
にんじん…… 70g〈2cm角〉
糸こんにゃく…… 100g〈食べやすい長さに切り、下茹で〉
たまねぎ…… 100g(1/2個)〈4等分くし型〉
A（だし汁130mℓ、砂糖・しょうゆ各大さじ2、みりん大さじ1と1/2）
さやえんどう…… 6枚〈筋を取り、塩茹で〉

■作り方

①鍋にサラダ油を熱し、肉を炒め、油が回ったら、さやえんどう以外の具材を炒める。
②じゃがいもの表面の色が変わったらAを入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で3分煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、好みの味になるまで煮つめて、さやえんどうをちらす。

Point

- じゃがいもは1個100gより大きい、または小さいものを使う場合は、1切れが4cm角(50g)ぐらいになるように調整してください。

浜田陽子の健康一口メモ

※牛肉を適量にし、野菜類を多く使ったヘルシーな肉じゃがです。高圧によって具材の旨みがしっかり出るので、調味料の量も抑えられます。一品で、イモ類、淡色野菜、緑黄色野菜、肉類が揃れるバランスの良いおかずです。

◎予防が期待される症例…高脂血症

ミネストローネ

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 1分半

加圧マーク2

■材　料（2人分）

オリーブオイル…… 大さじ1
ベーコン…… 50g〈1.5cm角〉
じゃがいも…… 80g〈1.5cm角〉
たまねぎ…… 70g〈1.5cm角〉
セロリ…… 40g〈1.5cm角〉
トマト…… 130g
A（水200mℓ、固形スープの素1個、ローリエ1枚）
マカロニ…… 30g〈塩茹で〉
塩こしょう…… 少々

■作り方

①鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、セロリ、トマトを炒める。
②Aを加えてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で1分半煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、マカロニを入れて、塩こしょうで味を整える。

Point

- 作り方④でフタを開けたら味見をして、薄いようなら強火で煮つめ、お好みの味に調整してからマカロニを加えてください。

野菜と雑穀のスープ

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time 弱火 4分

加圧マーク2

■材　料（2人分）

大根…… 1.5cm〈半月切り〉
にんじん…… 1/2本〈一口大の乱切り〉
雑穀ミックス…… 30g〈炊飯器で炊けるタイプ〉
キャベツ…… 1/8個〈2等分のくし型〉
たまねぎ…… 1/2個〈縦2等分〉
チンゲンサイ…… 1株〈葉のかたい部分とやわらかい部分を分ける〉
A（水300mℓ、固形スープの素1個、ローレル1枚）
塩こしょう…… 少々

■作り方

①鍋に大根、にんじん、雑穀、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイの葉のかたい部分の順に入れ、Aを加える。
②フタをして強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で4分煮て、火を止める。
③フロート式安全弁がおりたらフタを開け、チンゲンサイのやわらかい部分を入れひと煮立ちさせ、塩こしょうで調味する。

Point

- 作り方①で、火が通りにくい食材を下に、通りやすい食材を上にするのがコツなので、順番どおりに置きましょう。

浜田陽子の健康一口メモ

※胃にやさしい野菜ばかりなので、食欲がない人や病後の回復食にも。
※雑穀には五穀、八穀など、いろいろなブレンドのものがありますが、炊飯器で白米と一緒に炊けるタイプなら、だいたい使えます。
雑穀類には普段不足しやすいミネラル類や食物繊維が豊富です。

たこと大豆のトマト煮

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 2分 → 強火 煮つめる

加圧マーク2

■材　料（2人分）

A（乾燥大豆50g、水250mℓ）
オリーブオイル…… 適量
にんにく…… 1片分(スライス)
茹でたこ…… 150g〈大きめの乱切り〉
たまねぎ…… 1/2個(100g)〈6等分のくし型〉
B（ホールトマト1/2缶、固形スープの素1/2個）
塩こしょう…… 適量

■作り方

《大豆の下ごしらえ》

①鍋にAを入れてフタをして、鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で1分煮て火を止める。
②フロート式安全弁がおりたらフタを開け、ざるに上げる。

《仕上げの工程》

①鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、にんにくの香りが立ったら、たことたまねぎを入れ炒める。
②下ごしらえをした大豆とBを加えて、混ぜながら中火で煮立て、水分が出たらフタをして、さらに中火で煮る。
③調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で2分煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、とろみがつくまで混ぜながら、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮つめる。
⑤塩こしょうで味を整える。

おでん

お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 1分

加圧マーク2

■材　料（2人分）

大根…… 4cm〈2cm厚の輪切り2枚にし、面取りをする〉
ちくわ…… 2本〈1本を半分に〉
じゃがいも…… 2個〈皮をむく〉
昆布…… 12cm〈長い辺を半分に切り、2cm幅の短冊切り〉
ちくわぶ…… 1/2本〈斜め4等分に〉
こんにゃく…… 1/2枚〈長い辺を4等分にし、それぞれ斜め半分に切って8等分の三角に〉
すり身つくね…… 2個
ゆで卵…… 2個
だし汁…… 250mℓ
薄口しょうゆ…… 25mℓ
みりん…… 25mℓ
酒…… 大さじ1

■作り方

①鍋にすべての材料を入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で1分煮て火を止める。
③フロート式安全弁がおりたらフタを開ける。

Point

- すり身つくねのかわりに、つみれやさつまあげなどでも可。

浜田陽子の健康一口メモ

※たこには、良質なたんぱく質、血中コレステロールを下げるタウリン、味覚障害を防ぐ亜鉛が豊富に含まれています。
トマトも、コレステロールの上昇を抑える働きやがん予防の効果が認められています。
抗酸化物質を豊富に含み、生活習慣病予防に効果的な大豆と合わせたトマト煮は、大人にもこどもにもおすすめのおかずです。
また、歯応えも良く、咀嚼回数を上げるので、満腹感にも繋がりやすく過食を防ぎます。

◎予防が期待される症例…高血圧・高脂血症・糖尿病

けんちん汁

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 3分 → 強火 ひと煮立ち

加圧マーク2

■材　料（2人分）

ごま油…… 大さじ1
ごぼう…… 40g〈乱切り〉
にんじん…… 40g〈乱切り〉
だいこん…… 50g〈乱切り〉
長ねぎ…… 1/2本〈8mm厚の斜め切り〉
こんにゃく…… 1/4枚〈ちぎりこんにゃくにして下茹で〉
A（だし汁300㎖、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1/2、塩少々）
木綿豆腐…… 1/4丁(100g)〈ちぎってざるに上げておく〉

■作り方

①鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを炒める。
②Aを加えてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
③調圧スィッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で3分煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、木綿豆腐を入れてひと煮立ちさせる。

Point

- 作り方④で味が薄い場合は、少し煮つめてください。
- ちぎりこんにゃくの方法は、スプーンや手でちぎるのが下ごしらえのコツ。包丁で切るより味がよく染みこみます。
- そしゃくが苦手なお年寄りや幼児も食べやすい、やわらか根菜レシピです。

浜田陽子の健康一口メモ

※けんちん汁は、普段の食事で不足しがちな根菜類たっぷりの汁ものです。根菜類には動脈硬化予防に効果的な食物繊維が豊富に含まれます。他にもにんじん、大根、ねぎなど、ビタミン類が豊富な野菜も取り入れるおかずなので、１杯でほぼ１食分の野菜を摂取できます。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・肥満

トマトソース

子ども向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 3分 → 強火 煮つめる

加圧マーク2

■材　料（2人分）

オリーブオイル…… 大さじ1と1/2
にんにく…… 1/2片〈みじん切り〉
たまねぎ…… 75g〈みじん切り〉
トマト…… 300g(皮付き正味)〈1cm角〉
オレガノ(乾燥)…… 小さじ1/10
タイム(乾燥)…… 小さじ1/10
ローリエ…… 1枚
塩…… 小さじ2/3
こしょう…… 少々

■作り方

①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、たまねぎを炒める。
②ほかの材料を加えてフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で3分煮る。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、ソースが半分くらいになるまで混ぜながら煮つめる。

Point

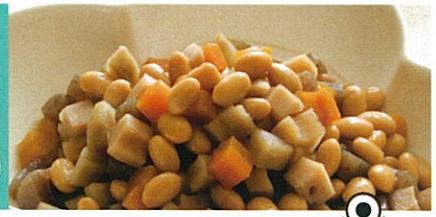
- 最後の煮つめでは、お好みの固さになるまで煮つめてください。必要なら最後に塩こしょうで味を整えます。

浜田陽子の健康一口メモ

※トマトのリコピンはがん予防の効果や強い抗酸化力が認められています。
素材の旨みをしっかり引き出したソースを料理に取り入れると、満腹感や満足感を感じやすくなります。ソースの風味も豊かで余分な味付けを必要としないので体に優しいです。血圧が気になる方、薄味を心掛けたい方は是非。

◎予防が期待される症例…高血圧・高脂血症・肥満

五目豆



Cooking time

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防　弱火 4分 → 中火 7分

加圧マーク2

■材　料（3〜6人分）

大豆(乾燥)…… 50g
水…… 250mℓ
にんじん…… 50g〈1cm角〉
こんにゃく…… 50g〈1cm角　2分下茹でして臭み抜きしておく〉
ごぼう…… 40g〈1cm角〉
れんこん…… 40g〈1cm角〉
だし汁…… 150mℓ
A（薄口しょう油・砂糖・みりん各大さじ1）

■作り方

①鍋に、大豆(乾燥)と水を入れて、鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、沸騰したら火を止め、フタをして40分おいておく。
②フタを開けたらざるに上げて水を捨て、再度大豆を鍋に戻して、ほかの具材とだし汁を入れる。
③再度フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で4分煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、Aを入れて、中火で7分煮る。
⑤火を止めてそのまま冷ます。

浜田陽子の健康一口メモ

※食物繊維には2種類あり、どちらもバランス良く摂ることが、血液サラサラ効果に繋がります。大豆やこんにゃくには水溶性食物繊維、根菜類には不要性食物繊維、と、摂りたい2種類の繊維を1品で摂れるおかずです。また、一度作ると2〜3日保存できる常備菜です。忙しくて欠食してしまうことがある方には、手軽な栄養の摂取源おかずとして利用して頂きたいです。

◎予防が期待される症例…糖尿病・肥満・動脈硬化・高血圧

黒　豆

Cooking time

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防　弱火 3分 → 弱火 3分 → 蒸らし 2時間

加圧マーク2

■材　料（2人分）

黒豆(乾燥)…… 100g
水……350mℓ
A（砂糖100g、しょうゆ大さじ1/2、塩少々）
錆びた釘……2〜3本〈ガーゼまたは厚手のペーパータオルに包んで輪ゴムでしばる

■作り方

①鍋に黒豆、錆び釘、水を入れ、上から蒸しすを落として鍋底からはみ出ない程度の強火にかける。
②沸騰したら火を止め、フタをして1時間おく。
③そのまま鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で3分煮立てて火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、蒸しすを取り出してAを入れる。
⑤再度蒸しすをそっと落としてフタをし、強火にかける。
⑥調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で3分煮て、火を止める。
⑦フロート式安全弁がおりたら、2時間ほど蒸らしてからフタを開ける。

（蒸しすは別売り商品です。）

Point

- 黒豆は空気にふれた部分にシワがよります。煮上がるまでは煮汁から出ないように気をつけてください。保存容器などに移すときには、黒豆がかぶる量の煮汁ごと移して保存してください。

浜田陽子の健康一口メモ

※黒豆には、サポニン、イソフラボンなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。サポニンは、体脂肪の蓄積を抑さえ、血栓の生成を防ぎ、動脈硬化を予防します。イソフラボンは骨粗鬆症予防のほか、更年期以降の女性ホルモンを安定させる働きがあると言われます。
色素成分のアントシアニンにも、強い抗酸化作用があり動脈硬化やガン予防の効果があるとされています。

◎予防が期待される症例…動脈硬化・貧血・高血圧

白　米

調圧装置は
加圧マーク１」に
合わせてください。

Cooking time
弱火 4分 → 蒸らし 12分

加圧マーク1

■材　料（3～4人分）

米…… 2合(360㎖)
水…… 330㎖　※米の容量の0.9倍＜水加減表参照＞

■作り方

①米は濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で10分炊いて火を止める。
④そのまま10分蒸らし、フロート式安全弁がおりているのを確認してからフタを開ける。

Point

- 米は、よく洗うと粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけてください。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5～6個入れて計量した水を使ってください。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が12分以上になることがあります。その場合は、フロート式安全弁がおりたらフタを開けてください。
- 6ℓの鍋で2～6合の白米を、4.5ℓの鍋で2～5合の白米を、3ℓで2～4合の白米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

＜水加減表＞

米量 ＼	白米 水量	玄米 水量	加工玄米 水量	玄米ごはん 水量
2合 (360㎖)	330㎖	470㎖	360～400㎖	360㎖
3合 (540㎖)	490㎖	700㎖	540～600㎖	540㎖
4合 (720㎖)	650㎖	940㎖	720～790㎖	720㎖
5合 (900㎖)	810㎖	1170㎖	900～910㎖	900㎖
6合 (1080㎖)	－	－	1080～1180㎖	1080㎖

玄　米

Cooking time
弱火 12分 → 蒸らし 20分

加圧マーク2

■材　料（3～4人分）

米…… 2合(360㎖)
水…… 470㎖　※玄米容量の1.3倍＜水加減表参照＞

■作り方

①玄米はさっと洗ってざるに上げ、水気を切る。
②鍋に玄米と水を入れてフタをし、そのまま30分～1時間おいて吸水させる。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で12分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロート式安全弁がおりているのを確認してからフタを開ける。

Point

- 玄米によっては、塩を少し(2合なら小さじ1/2くらい)加えると、よりふっくら炊き上がります。
- 3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロート式安全弁がおりたらフタを開けてください。
- 玄米の種類や季節によって、炊き上がりが少し違うので、固めに炊き上がる場合は、吸水時間を2時間以上にしてください。また、作り方②の吸水時間を、冬場は長めに、夏場は短めにと調整するのも、上手に炊くコツです。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

浜田陽子の健康一口メモ

※コレステロールの上昇を抑える食物繊維が豊富で、不足しがちなミネラル類も多く含みます。最近注目されている「ギャバ」は発芽玄米に多く含まれる栄養で、強い抗酸化力だけではなく、精神安定効果も認められています。白米に比べて食べごたえがある分、咀嚼回数が上がり、早食いの解消にも一役買います。

◎予防が期待される症例…高血圧・糖尿病・動脈硬化

加工玄米

Cooking time

弱火 8分 → 蒸らし 20分

加圧マーク2

■材　料（3～4人分）

加工玄米…… 2合(360㎖)
水…… 360～400㎖
※加工玄米と同じ容量　1.1倍＜水加減表参照＞

■作り方

①加工玄米はさっと洗ってざるに上げ、よく水分を切る。
②鍋に加工玄米と水を入れてフタをし、そのまま15分おいて吸水させる。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で8分炊いて火を止める。
④そのまま20分蒸らし、フロート式安全弁がおりているのを確認してからフタを開ける。

Point

- 加工玄米の種類や固さの好みによって、表を参考に水加減を調整してください。3合以上炊く場合、蒸らし時間が20分以上になることがあります。その場合は、フロート式安全弁がおりたらフタを外してください。
- 6ℓの鍋で、2合～6合の加工玄米を炊くことが出来ます。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

※加工玄米とは、短時間で炊けるように加工されている玄米です。
※ファンケル「おいしい発芽米　ふっくら白米仕立て」／全農パールライス「そのまま炊ける玄米(玄米ダイエット)」使用

玄米ごはん

Cooking time

弱火 6分 → 蒸らし 15分

加圧マーク2

■材　料（3～4人分）

米…… 250㎖
加工玄米…… 110㎖　※玄米(割合は2：1)合わせて2合分
水…… 360㎖
※米＋加工玄米の容量と同量＜水加減表参照＞

■作り方

①米と加工玄米を合わせ、濁りが出なくなるまでよく洗い、ざるに上げてよく水分を切る。
②鍋に米と水を入れてフタをする。
③鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で6分炊いて火を止める。
④そのまま15分蒸らし、フロート式安全弁がおりているのを確認してからフタを開ける。

Point

- 米は、よく洗ってください。粘りが少ない炊き上がりになります。
- 柔らかめの炊き上がりにしたい時は、作り方②で15分おき、吸水させてから火にかけてください。
- 吸水時間を取ると、少し粘りが出ます。柔らかめで粘りのない炊き上がりにしたい時は、氷を5～6個入れて計量した水を使ってください。
- 米、水の種類によって、炊き上がり具合が異なります。

圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

1 圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。
2 圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
3 数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。
4 黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。
5 以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

（参考）農林水産省食品総合研究所分析栄養部

赤　飯

Cooking time

弱火 2分 → 加圧 0分 → 弱火 4分

加圧マーク2

■材　料

もち米…… 1.5合(240㎖)
ささげ…… 大さじ2
水…… 240～260㎖
塩…… 小さじ1/3〈水に混ぜる〉

■作り方

①もち米は洗ってざるに上げ、15～30分おいておく。
　ささげは洗ってざるに上げる。
②鍋に、ささげと、塩を混ぜた水を入れてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で2分煮る。
③火を止めたら、気を付けてシンクに鍋を移し、フタの上から水をかけ、フロート式安全弁がおりたらフタを開ける。
④ざるでこして茹で汁とささげを分け、茹で汁を鍋に戻し入れて、もち米を入れる。
⑤もち米の上に、ささげを広げてフタをし、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
⑥調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で4分煮て火を止め、フロート式安全弁がおりたらフタを開けて混ぜる。

Point

- ささげは小豆でも代用出来ます。
- 水の量は、お好みの固さで加減してください。
- 作り方③のシンクで圧力鍋に水をかける際、開閉スイッチ、調圧スイッチ、フロート式安全弁に水がかからないように注意しましょう。鍋の中に水が入ってしまいます。

豚とキムチの炊き込みごはん

Cooking time

弱火 4分

加圧マーク2

■材　料（2～3人分）

米…… 1.5合(240㎖)
豚ロース肉…… 130g〈1.5cm角〉
キムチ…… 100g
A（水200㎖、薄口しょうゆ大さじ1と1/3、酒大さじ1）

■作り方

①米は洗ってザルに上げ、15分おいておく。
②圧力鍋に米とAを入れて、米の上に豚肉とキムチをそっと置く。豚肉はくっつかないように、全体に散らす。
③フタをして鍋底からはみ出ない程度の強火にかけ、調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で4分炊いて火を止める。
④そのまま15分蒸らし、フロート式安全弁がおりているのを確認してからフタを開け、全体を大きく混ぜる。

※炊飯時の弱火は、できるだけ弱くしてください。
　途中で蒸気が出なくなることがありますが大丈夫です。

Point

- 豚肉はいろいろな部位のものがありますが、ロースやバラは脂が豊富でコクが出ます。
　モモやヒレは低脂肪なので、あっさり仕上がります。
- ④で、15分蒸らしてもフロート式安全弁がおりていない場合は、自然放置でフロート式安全弁がおりるのを待ってから、フタを開けてください。
- 元気が出るキムチと合わせた炊き込みごはんです。
　豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1を豊富に含みます。

みかんジャム・りんごジャム

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 8分30秒 → 強火 煮つめる

加圧マーク2

<みかんジャム>

■材　料

みかん……外皮なし正味300g〈横半分に切り小房に分ける〉
グラニュー糖……100g

■作り方

①鍋にみかんと砂糖を入れて弱火にかけ、焦げ付かないように混ぜながら煮る。
②水分が出てひたひたになったら、フタをして中火で煮る。
③調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で8分30秒煮て火を止める。
④フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火にかけて、混ぜながらとろみがつくまで煮つめる。

浜田陽子の健康一口メモ

※一般的な市販のジャムに比べて、手作りジャムは余分な添加物を加えず仕上げられます。高圧で煮ると素材の甘みが引き出されるので、砂糖の使用量もかなりカットできます。果実が含む果糖は素早くエネルギーに変換するのが特徴で、筋肉を元気に動かす源になるため、特に朝食のトーストやヨーグルトには、手作りのヘルシージャムがおすすめです。
◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病・高脂血症

<りんごジャム>

Cooking time　弱火 5分 → 強火 煮つめる

■材　料

りんご……皮、芯なし正味400g〈1cm角〉
グラニュー糖……150g
レモン果汁……大さじ1/2

■作り方

①鍋に材料をすべて入れてフタをし、中火で煮る。
②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で5分煮て火を止める。
③フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度鍋底からはみ出ない程度の強火でとろみがつくまで煮る。

浜田陽子の健康一口メモ

※りんごには、体内から塩分を排出する働きがあるカリウムが多く含まれています。高血圧に気をつけたい方に適した果物です。
◎予防が期待される症例…高血圧・肥満

<共通ポイント>

- 作り方①では、火が強すぎると焦げることがあります。火加減が心配な時は、フタを開けて混ぜながら中火で煮て、しっかり水分を出してからフタをして、加圧するとよいでしょう。

スイートかぼちゃシナモン風味

子ども向け　お年寄り向け　生活習慣病予防

Cooking time　弱火 3分 → 中火 煮つめる

加圧マーク2

■材　料（2人分）

かぼちゃ……皮付き、種・わたなしで正味130g〈1.5cm角〉
砂糖……35g
生クリーム……30mℓ
ハードビスケット……6枚
シナモンパウダー……適量

■作り方

①鍋にかぼちゃにかぶるぐらいの水を入れ、砂糖を加えてフタをして、鍋底からはみ出ない程度の強火で煮る。
②調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出たら、弱火で3分煮て火を止める。
③フロート式安全弁がおりたらフタを開け、再度中火にかけ、マッシャーか木べらでかぼちゃをつぶす。
④木べらで混ぜながら煮つめ、角が立つくらいまで煮つめ、生クリームを加える。
⑤さらに木べらで混ぜながら煮つめ、再度角が立つくらいになったら火を止める。
⑥ハードビスケットの上に⑤を適量ずつこんもり盛り、シナモンパウダーをかける。
⑦オーブントースターのトレーに並べ、3～5分焼く。

Point

- 作り方③～⑤では、焦げ付かないように気を付けてください。
- 作り方④⑤では、水分を飛ばしながら木べらで混ぜていると、生地がまとまって、パタパタと音がします。焦げ付きやすいので、中火で気を付けながら練り混ぜ、やわらかめのマッシュポテトくらいの固さになるまで煮つめてください。
- かぼちゃに入っているビタミンEには、血行不良を改善する働きがあり、シナモンには沈殿作用があるといわれています。

浜田陽子の健康一口メモ

※緑黄色野菜のかぼちゃをたっぷり使い、1個あたりの砂糖や生クリームの使用量が少ないヘルシーデザートです。おかずと言っても良いくらい高い栄養価になっています。減量中だけど甘いものが食べたくなった時に最適なおやつです。
◎予防が期待される症例…肥満・糖尿病

調理時間早見表

- よく使われる材料を調理するのに必要な水量、調理時間、蒸らし時間を表にしました。
- Wonder chef ROTA 5.5ℓ(78キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。
  この量がご使用の鍋に合う訳ではありません。
- 熱源の種類や火力の強さ、材料の大きさ、取り合わせによって調理時間が多少変わりますので、この表はひとつの目安としてお使いください。

- 調理目安

調圧スイッチ上部から蒸気が勢いよく出て(沸騰)から火を消すまでの時間です。

火を消し、余熱を利用して調理する時間です。

- 調理単位
  1カップ……200cc(mℓ)
  大さじ1……15cc(mℓ)
  小さじ1……5cc(mℓ)

分類	材料	調理法	重量(正味)	サイズ	水の分量	調理時間	蒸らし時間
肉類	牛角切り(シチュー用)	煮る	400g	一口大カットずみ	800mℓ	15分	10分
	牛もも肉 牛肩ロース肉	ゆでる/煮る	500g	かたまり	1000mℓ	30分	10分
	牛スネ肉	ゆでる/煮る	500g	かたまり	1000mℓ	40分	10分
	豚もも肉	ゆでる/煮る	400g	かたまり	1000mℓ	20分	10分
	豚バラ肉	ゆでる	400g	かたまり	1000mℓ	20分	10分
		煮る		8個にカット		15分	
	鶏もも肉(骨つき)	ゆでる	骨つき/700g	2本(ホール)	1000mℓ	5分	10分
	鶏手羽元 鶏手羽先	ゆでる	500g	8~10本	1000mℓ	5分	10分
	鶏開き肉(むね肉・もも肉)	煮る(カレー・シチューも含む)	400g	1個30gカット	600mℓ	3分	10分
			野菜/400g				
	ひき肉(牛・豚・鶏・ミックスを問わず)	煮る(ミートソース・ロールキャベツ等)	300g	ひき肉	200mℓ	5分	10分
魚類	身欠きにしん	煮る(予備浸水)	300g	5cmぶつ切り	200mℓ	20分	10分
	ゆでだこ	やわらか煮	300g	脚1本ずつ分ける	200mℓ	30分	10分

調理時間早見表

Wonder chef ROSTA 5.5ℓ (78キロパスカル)を使い、水の分量には調味料を含みます。この量がご使用の鍋に合う訳ではありません。

分類	材料	調理法	重量(正味)	サイズ	水量	調理時間	蒸らし時間
野菜類	キャベツ	蒸す	1個 800g	芯を抜く(ホール)	200mℓ	2分	5分
	白菜	蒸す	1/2個 600g	ハーフカット	200mℓ	2分	5分
	にんじん	蒸す	3本 400g	皮をむく(ホール)	200mℓ	5分	5分
	れんこん	ゆでる	1本 250g	皮をむく(ホール)	200mℓ	20分	5分
	ごぼう	ゆでる	2本 300g	ホール18cm長さ	200mℓ	5分	5分
	さつまいも	蒸す	2本 600g	ハーフカット	200mℓ	5分	10分
	さといも	煮る	300g	一口大	200mℓ	3分	10分
	かぼちゃ	煮る	300g	一口大	200mℓ	3分	10分
	くり	ゆでる	500g	皮つき(ホール)	1000mℓ	5分	10分
	とうもろこし	蒸す	2本 400g	ハーフカット	200mℓ	5分	10分
	枝豆	ゆでる			200mℓ	30秒	5分
卵類	卵豆腐	蒸す	300g	7×11×5cm流し缶	100mℓ	2分	5分
	カップケーキ	蒸す	⟶	900mℓ容器 4個	100mℓ	3分	5分
	プリン	蒸す	⟶	70mℓ容器 4個	100mℓ	30秒	5分
豆類	小豆	ゆでる	240g(要渋抜き)	2カップ	1000mℓ	30分	10分
	白いんげん豆	ゆでる/煮る	240g	2カップ	1000mℓ	7分	10分
	金時豆	ゆでる/煮る	240g	2カップ	1000mℓ	7分	10分
米類	白かゆ	炊く	170g	1カップ	3.5倍 700mℓ	7分	5分

Wonder chef

ワンダーシェフ　Chocolime（ショコライム）
家庭用片手圧力鍋
保　証　書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げ戴きまして、誠に有り難うございました。
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努めております。
いつまでも楽しく、ワンダーシェフ圧力鍋をご愛用下さいませ。

●型　　式　ワンダーシェフ Chocolime（ショコライム）	片手圧力鍋3.0ℓ（YCSA30） 片手圧力鍋4.0ℓ（YCSA40）
●保証期間　お買い上げ後1年間	※お買い上げ日がご不明の場合は、 製造日より1年間とします。
●お買い上げ年月日　　年　　月　　日	
●お客様 お名前（フリガナ）	
●ご住所　〒□□□-□□□□	
●電話番号	
●お買い上げ販売店名(もしくはレシートを添付)	

株式会社ワンダーシェフ
お客様相談室
〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
TEL.06(6334)4349

保証内容

保証内容

◎取扱説明書等に記載された通り、正常な使用法において発生した不都合につきましてはお買い上げ後、1年間は無償で修理致します。
ただし、次に掲げる内容等により、商品に不都合が発生した場合の修理・交換につきましては実費を頂きます。

①消耗部品(使用する度に損耗、劣化する樹脂製品・パッキン・取っ手・フロート式安全弁・スライド等)・付属品は保証の対象外とします。
②移動、取り扱い不注意等により、落下、打ち付け等によっての損傷、故障。
③取り扱い注意事項を守らなかった為に起因する損傷、故障。
④お客様の勝手な修理、改造による損傷、故障。
⑤天災や火災等による損傷、故障。
⑥その他、異常と思われる使用方法等によって起こる損傷、故障。

◎この保証は日本国内のみ有効です。

◎必ず商品お買い上げの販売店から、お買い上げ日、販売店名の記入を頂くか、レシートなど、ご購入を証明できるものと一緒に保管してください。
ご購入を証明できるものが無い場合、保証対象外とさせて頂く場合がございます。

◎保証期間が過ぎている場合、ご希望により有料にて修理させていただきます。
ただし、弊社が修理不可能と判断した商品は、修理をお断りさせて頂く場合がありますのでご了承ください。

◎修理部品の保有期限は製造終了後約5年とさせて頂いております。

◎保有期限を過ぎた商品は、保証期間内であっても修理をお断りさせて頂く場合がありますので、ご了承ください。

◎ご不明な点がございましたら、弊社【お客様相談室】までご相談ください。

お客様相談室：☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／午前 9:00～正午 12:00
午後 1:00～午後 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

Wonder chef Chocolime 交換部品について

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用ください。お問い合わせは必ず、部品番号と商品名（ショコライム 3.0ℓ、もしくはYCSA30）・（ショコライム 4.0ℓ、もしくはYCSA40）をお買い上げの販売店、又は弊社「お客様相談室」までお申し付けください。

■交換部品

部品番号	部　品　名	小売価格
YC-1	調圧スイッチ	1,000円
YC-4	補助取っ手	1,200円
YC-9	ノズルフィルター	500円
YC-10-18	パッキン　3.0ℓ用	1,000円
YC-10-20	パッキン　4.0ℓ用	1,000円
YC-12	本体取っ手	1,300円
YC-13	掃除ピン	300円
YCS-16	クッキングガイド(取扱説明書)	1,000円

（別途送料、消費税をご負担ください。）

■別売り部品

600561	601629	YC-14-18	YC-14-20	601117
3.0ℓ用ガラス蓋 直径18cm用	4.0ℓ用ガラス蓋 直径20cm用	3.0ℓ用蒸しす	4.0ℓ用蒸しす	蔵炊(くらだき) 1～2合のお米・玄米を炊く内がまです
1,000円	1,000円	1,000円	1,000円	5,000円

603159	603197	602114	602886
ステンレスクリーナープロ	デジタルタイマー(W)	80レシピ	とってもやさしい圧力鍋
2,000円	2,000円	1,400円	1,500円

（別途送料、消費税をご負担ください。）

■パッキン(YC-10-18　3ℓ用)・(YC-10-20　4.0ℓ用)の交換日を記録しておきましょう。

鍋購入日	年　月　日		
パッキン交換日	年　月　日	パッキン交換日	年　月　日
パッキン交換日	年　月　日	パッキン交換日	年　月　日
パッキン交換日	年　月　日	パッキン交換日	年　月　日
パッキン交換日	年　月　日	パッキン交換日	年　月　日
パッキン交換日	年　月　日	パッキン交換日	年　月　日

※パッキンはお客様の使用頻度やお手入れにより、耐久期間は異なりますが、少なくとも一年に一度は、新しいパッキンに交換されることをお勧めします。

注 Chocolime圧力鍋は、作動圧力80キロパスカルと40キロパスカルを切り替えて調理出来ます。
他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認ください。作動圧力が違う場合は、料理時間を調整してください。

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／午前9:00～正午12:00　午後1:00～午後5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

Wonder chef Chocolime インターネット・モバイルページ

ワンダーシェフ 検索 クリック!

★ワンダーシェフ インターネットホームページ

http://www.wonderchef.jp/

インターネットホームページでは、200種類以上のレシピを写真入りで見ることが出来ます。
印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。
検索用ホームページから、「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- ワンダーシェフについて
- レシピ検索
- 商品紹介
- お問い合わせ
- Q&Aページ
- ユーザー登録
- 部品注文

★ワンダーシェフ モバイルページ

http://www.wonderchef.jp/m/

モバイルページでは、200種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買物中に材料からメニューを選んだり、
キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。

モバイルページで出来る事

- キーワードからのレシピ検索
- 料理のカテゴリからの検索
- 材料・調理法からの検索
- カロリーからの検索
- ユーザー登録
- お問い合わせ

※上記アドレスを携帯電話に入力してくださるか、2次元コードから入力してください。入力方法は携帯電話の説明書をご覧ください。

圧力鍋 レシピ集

200種類以上のレシピをご紹介!

和食	洋食	中華
あんかけ茶碗蒸し 五目炊き込みご飯	シーフードと野菜ドレッシング 牛肉のイタリア風煮込み	スペアリブのケチャップ煮 回鍋肉(ホイコーロー)
多国籍	**お菓子・デザート**	**下ごしらえ・ソース**
コムタンスープ 冷麺	カスタードプリン タピオカのココナッツミルク	豆 基本のトマトソースなど

インターネット・モバイルページでユーザー登録を受け付けています!

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回**「季節のレシピ」**を含むメールマガジンをお届けいたします。
また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、おもり・パッキン等の部品のご注文ページやユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。
ご購入後10年無料点検のご案内もさしあげます。

Wonder chef

Chocolime

ショコライム

家庭用片手圧力鍋 3.0L(YCSA30)
4.0L(YCSA40)

掃除ピン

お客様相談室

圧力なべ協議会 会員

株式会社ワンダーシェフ

〒561-0825 大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
☎(06)6334-4349　FAX(06)6334-4343
受付時間／午前 9：00～正午 12：00
午後 1：00～午後　5：00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）
アフターフォローは日本国内に限ります。
http://www.wonderchef.jp/
web@wonderchef.jp

（この取扱説明書は 2014 年 3 月現在のものです。品質向上の為、商品仕様を予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。）